健康のお話

未病

―健康と病気のグレーゾーン―

沼尾 利郎

■謙信と健診

戦国屈指の武将でありながら信仰心に厚く「義」を重んじた上杉謙信は、49歳の時に突然倒れ意識が戻らないまま4日後に亡くなりました。その死因には諸説ありますが有力なのが脳卒中説です。史料によると謙信はかなりの酒好きであり、酒の肴は干物、梅干し、塩や味噌などであったことから、高血圧による脳卒中を起こしたと考えられます（早川智教授／日大医学部）。大酒と塩分の過剰摂取で血圧は相当高かったと想像されるため、寒い越後（新潟）の冬に脳卒中で倒れてもおかしくありません（トイレで倒れたのでヒートショックだったのでしょう）。歴史に〝もしも〟はありませんが、謙信が現代のような健診を受け酒量や塩分を減らす生活改善で血圧をコントロールしていたら、歴史は違っていたかもしれません。ちなみに「健診」とは健康かどうかを調べて病気の危険因子を早く見つけることであり（一次予防）、「検診」とはがん検診のように特定の病気を早期発見して早期治療することを意味します（二次予防）。

■栃木県民の健康

血圧と言えば最近の報告によると高血圧の患者数（人口10万人あたり）は栃木県の女性が全国1位、男性も第5位と多く（日本高血圧学会）、これと比例するように脳卒中死亡率は本県女性が全国ワースト2位、男性もワースト4位でした（厚労省／2015-2019年度）。県民健康栄養調査（2016年度）によると本県では男女とも7割以上の人が国の食塩摂取量の基準値を超えており、脳卒中は介護が必要となる原因疾患の第2位であることから、本県における脳卒中対策の重要性はますます高まっています（栃木県脳卒中啓発プロジェクト）。一方、県民1人あたりの所得額で栃木県は全国4位と上位でしたが（内閣府／2019年度）、本県の平均寿命は男性37位、女性45位と全国の中でも下位でした（厚労省／2020年）。これらの結果より、「栃木県民は経済的に豊かであるにもかかわらず自分の健康にはあまりお金をかけていない」、「健康管理に関して栃木県民は収入に見合ったお金の使い方（支出）をしていない」と言えそうです。なお県民所得については群馬県8位、茨城県10位と北関東3県はいずれも全国上位にあり、魅力度ランキングで北関東が毎回最下位争いを演じているのとは好対照の結果となっています（知事が怒るのもよく分かります）。

〈栃木県〉

■県民所得
4位

■平均寿命
男性 37位
女性 45位

■未病と健康寿命

超高齢社会における重要なコンセプトとして「未病」という考えがあります。未病とは「病気ではないが健康とも言えない状態」「健康と病気の間を連続的に変化する中間地帯」のことであり、「フレイル（虚弱）」が健康と要介護の中間であるように、「未病」は健康と病気の間のグレーゾーンを意味します。未病の段階で食生活や運動習慣などを見直せば健康な状態への早期回復が期待できるため、未病対策は健康寿命を延ばすための大切な視点と考えられます。未病の概念は貝原益軒の「養生訓」（江戸時代）にも書かれており、「病気になる前に治す」というこの考えは現代の予防医学にも通じることから、超高齢社会を幸せに生きるには未病改善が大切（かながわ未病改善宣言）と言えるでしょう。別の言い方をすれば、「中間（緩衝）地帯を制御（制圧）することの重要性は病気も戦争も同じである！」ということですね。

健康　未病　病気

← 未病改善

沼尾 利郎
ぬまお としお
日光市生まれ。宇都宮高校、獨協医大卒業後、米国留学を経て塩谷総合病院副院長、国立病院機構宇都宮病院院長を歴任。現在は同病院名誉院長として宇都宮セントラルクリニック等で診療。専門は呼吸器、アレルギー、スポーツ医学など。